Understanding Asthma

Understanding Asthma

Asthma is a lifelong lung condition that makes the lining of the airways become swollen, inflamed, and produce more mucus. Because of this, the airways become tighter and narrower, which is called "bronchoconstriction." This can make it hard to breathe and can cause asthma symptoms. Asthma symptoms include: shortness of breath, tightness in the chest and wheezing or coughing.

Causes of asthma

- Asthma is a very common condition in all age groups.
- The cause of asthma is not known but it does run in families.
- Asthma cannot be cured but, with the right education and treatment, it can be well-controlled.
- Asthma symptoms are caused by the inflammation (swelling) and constriction (narrowing) of the airways. A trigger is something that causes an asthma attack. Asthma symptoms are caused by a person being sensitive to "triggers."
    - Triggers can make the airway irritated.
    - Everyone has different asthma triggers. People with asthma have super-sensitive airways that can make them react to different triggers.
        - Asthma triggers include: cigarette smoke, pollen, infections, and cold air.

During an asthma attack:

- The main symptoms of asthma include: shortness of breath, wheezing, tightness in the chest, cough, increased mucus, and fatigue. Not everyone with asthma wheezes. Some people only cough.
- The airways become swollen and the muscles around the airways tighten, making the airways narrower. This "bronchoconstriction" makes it hard for the air to move in and out of the lungs. More mucus also makes it harder to breathe by plugging up the airways. Wheezing and coughing happen because air is being forced through smaller airways. The more asthma episodes you have, the more swollen your airways become. This causes more asthma attacks. It is important to treat both the airway (bronchiole) inflammation and the airway tightening (bronchoconstriction).
- Asthma attacks can happen at any time, but they often happen at night or after exercise. Attacks can be short or last for many days.
    - For some people asthma is bad at night. This is called nighttime or nocturnal asthma. With the right treatment, these symptoms can be controlled so that you can get a full night's rest.
    - For some people asthma is bad during or after exercise. This is called exercise-induced asthma. A lot of the time these people will not have asthma symptoms at other times. Warming up and taking medicines 10-15 minutes before exercise can help with this type of asthma.

Managing asthma

- The most important thing you can do to have a normal life is to control your asthma. Since asthma is a life-long inflammatory disease, asthma medicines not only help with acute asthma attacks but also help with stopping future asthma attacks.
- Asthma symptoms can also be lessened and stopped by limiting your contact with triggers.
- The goals of treating asthma are:
    - Stop the chronic symptoms, including nighttime symptoms
    - Prevent asthma attacks
    - Prevent emergency room visits or hospitalizations for asthma
    - Keep lung function as close to normal as possible
    - Avoid side effects from medicines used to treat asthma
    - NO limitations on daily activities, including exercise

Developing a partnership with your doctor, pharmacist, and nurse

Although asthma cannot be cured, there are many ways to control your asthma symptoms. You should talk "openly" about the how well your medicine works and any possible side effects that you may have. Your doctor, pharmacist and nurse will work with you to make a treatment plan that is the best for you.

El Asma

Entender el asma

El asma es una condición pulmonar para toda la vida que hace que la superficie interior de las vías respiratorias se hinche, inflame y produzcan más mucosidad. Debido a esto, las vías respiratorias se vuelven más firmes y estrechas, a lo que se llama "bronco-constricción". Esto puede hacer la respiración difícil y puede causar los síntomas del asma. Los síntomas del asma incluyen: dificultad para respirar, presión en el pecho, el silbido (o sibilancia) pulmonar involuntaria y tos.

Las causas del asma

- El asma es una condición muy común en todas las edades.
- La causa de asma no es conocida pero se transmite en las familias.
- El asma no puede curarse pero, con la educación y el tratamiento correcto, puede controlarse bien.
- Los síntomas del asma aparecen cuando las vías respiratorias se inflaman (hinchan) y se vuelven angostas (estrechas). Un iniciador o causante es algo que provoca un ataque de asma. Los síntomas de asma aparecen cuando la persona es sensible a estos " iniciadores o causantes."
    - Los iniciadores o causantes pueden provocar la irritación de las vías respiratorias.
    - Todos tenemos diferentes iniciadores o causantes del asma; las personas con asma tienen las vías respiratorias super-sensibles y pueden hacerlos reaccionar a diferentes iniciadores o causantes.
        - Iniciadores o causantes del asma incluyen: el humo del cigarro, polen, infecciones, y el aire frío.

Durante un ataque de asma

- Los síntomas principales del asma incluyen: dificultad para respirar, silbido pulmonar involuntario, presión en el pecho, tos, aumento de mucosidad y fatiga. No todas las personas con asma tienen el silbido. Algunas personas sólo tosen.
- Durante un ataque de asma, las vías respiratorias se hinchan y los músculos alrededor de las vías respiratorias se comprimen causando que las vías respiratorias se vuelvan mas angostas. Esta "bronco-constricción" hace mas difícil para el aire moverse adentro y afuera de los pulmones. Más mucosidad también hace más difícil respirar tapando las vías respiratorias. El silbido y la tos aparecen porque el aire está siendo forzado a través de una vía respiratoria en estas condiciones. Cuantos más episodios de asma tenga usted, más se inflamarán sus vías respiratorias. Lo cual origina más ataques del asma. Es importante tratar ambos la inflamación de la vía respiratoria (bronquiolo) y la compresión de las vías respiratorias (la bronco-constricción).
- Los ataques de asma pueden ocurrir en cualquier momento pero a menudo suceden por la noche o después de hacer ejercicio. Estos ataques pueden ser cortos o pueden durar muchos días.
    - Para algunas personas el asma es peor por las noches. Este asma recibe el nombre de “asma de noche o nocturna”. Con el tratamiento correcto, estos síntomas pueden controlarse para que la persona pueda descansar durante toda la noche.
    - Para algunas personas el asma se agudiza (se pone peor) durante o después de hacer ejercicio. Esto se llama “asma inducida por el ejercicio”. La mayoría del tiempo estas personas presentan los síntomas de asma en otros circunstancias. Hacer calentamiento y tomar las medicinas 10-15 minutos antes del ejercicio pueden ayudar con este tipo de asma.

Controlando el asma

- Lo más importante que usted puede hacer para tener una vida normal es controlar su asma. Como el asma es una enfermedad inflamatoria para toda la vida, las medicinas para el asma no sólo ayudan con ataques agudos del asma pero también ayudan a prevenir los ataques futuros del asma.
- También pueden disminuirse y detenerse los síntomas del asma limitando su contacto con los iniciadores o causantes.
- Las metas parta tratar el asma son:
    - Detener los síntomas crónicos, incluyendo los síntomas que aparecen durante la noche
    - Prevenir los ataques de asma
    - Prevenir el acudir a la sala de emergencia u hospitalizaciones por causa del asma
    - Mantener la función pulmonar lo mas normal posible
    - Evitar los efectos secundarios de las medicinas usadas para tratar el asma
    - NO TENER LIMITACIONES para realizar en las actividades diarias, incluyendo el ejercicio

Consulte siempre con su doctor, farmacéutico y enfermera

Aunque el asma no puede curarse, hay muchas maneras de controlar los síntomas del asma. Usted debe hablar "abiertamente" sobre qué tan bien su medicina funciona y cualquier posible efecto secundario que usted pueda tener. Su doctor, farmacéutico y enfermera trabajarán con usted para hacer un plan de tratamiento que sea el mejor para usted.